



برنامج تدريبي مقترح لتحسين مكونات الأداء الفني لسباحة الزحف علي البطن لدي براعم السباحة

الدكتور/ محمد احمد الشامى
الدكتور/ محمد عبدالحميد مقلد
الباحث/ سامح محمد الحسينى

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مكونات الأداء الفني لدي براعم السباحة في السباحة الحرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية والذي يعتمد على القياس القبلي والبيني والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من سباحى مركز شباب مدينة العبور والمتواجدين بفريق التجهيزالنجمة الاولي في المرحلة (٨،٩) سنوات أولاد وبنات وعددهم (٥٠) سباح تم اختيار عدد (١٤) سباح لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم، وبذلك يصبح اجمالى عينة البحث التجريبية (٣٦) سباح أولاد وبنات، وأشارت أهم النتائج إلي:

١- في مكونات الاداء الفني لسباحي النجمة الاولي (للسباحة الحرة) حيث كانت قيمة ف المحسوبة اكبر من قيمة ف الجدولية

٢- وكانت قيمة الدلالة الاحصائية أقل من ٠,٠٥ , ٠٠ حيث اتضح وجود فروق دالة احصائيا وتحسن في القياسات التالية :

(زمن البدء - زمن ال ٢٥م الاولي - زمن الدوران - زمن ال ٢٥م الثانية - زمن ال ٥٠م - طول الضربة لل ٢٥م الاولي - طول الضربة لل ٢٥م الثانية - طول الضربة لل ٥٠م)

واتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا ولم يحدث تحسن في القياسات التالية (معدل تردد الضربات لل ٢٥م الاولي -معدل تردد الضربات لل ٢٥م الثانية-معدل تردد الضربات لل ٥٠م)

مقدمة ومشكلة البحث:

يتفق كلا من "أبو العلا عبد الفتاح"، "أسامة كامل راتب" إلى أن السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بكفاءة، السباحة مثلها كأي مهارة طبيعية يقوم بها الإنسان تقوم علي بعض المهارات الأساسية، والتي في مجموعها تشكل الحركات الأساسية لحركة الإنسان داخل الماء من خلال السباحة. (٩٩:٧)

إن التقدم العلمي في التدريب الرياضي في الدول المتقدمة بداية من أداب الناشئين وحتى وصلهم إلي المستويات العالية، لا يأتي جزافاً أو صدفة بل من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية، والأعتماد علي نتائج الباحثين والخبراء المتخصصين في مجالات العلوم المرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية، إذ أن التدريب هو الوسيلة التي تساهم بالنصيب الأكبر في تحقيق الانجاز الرقمي للسباحين (٤٨:٥)

ويذكر محمد علي القط (٢٠٠٤) أن القوة المحركة أثناء السباحة تنتج من خلال حركات الذراعين وضربات الرجلين بهدف التغلب علي قوة المقاومة التي تؤثر علي حركة السباح داخل الماء وبالتالي تؤثر علي سرعته وقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث تناولت تلك الجوانب ولا شك أن قطع مسافة السباق يعتمد علي طول الضربة ومعدل تردد الضربة. (٤٥:٨)

ويشير فيكرز Vickers إلي بعض فوائد تعلم السباحة منها أن الفرد يستطيع عن طريقها أن يكتسب العديد من المهارات الرياضية الأخرى مثل الغوص والأنقاذ بالإضافة إلي إمكانية الإشتراك في سباحة المنافسات (٣٠٢:١١)

ويعتبر تحسين الأداء الرقمي (التكنيك) والنواحي الخطئية (التاكتيك) للأداء من أهم العوامل المؤثرة علي تطوير النتائج الرياضية، ولذلك عمليات تحسين النواحي الفنية والخطئية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب الموسمي أيضاً، ويقصد بالنواحي الفنية والخطئية قدرة السباح علي التوافق بين مكونات السباق المختلفة إعتباراً من غطسة البداية والسباحة والدوران، وكيفية التركيز علي المكونات الأولية والمركبة لكل من هذه العناصر.

١- زمن البدء. ٢- زمن اداء الدوران. ٣- زمن اجزاء مسافات السباحة. ٤- زمن مسافة نهاية السباق.

٥- حساب توقيت الأداء. ٦- حساب طول مسافة الشدة. ٧- حساب متوسط سرعة السباح.

٨- حساب الزمن الكلي لمسافة السباق وعلاقته بأزمنة الأجزاء الأخرى ومؤشرات الأداء الفني المختلفة (١: ٥٣-٥٤)

في ضوء ذلك قام "الاتحاد المصري للسباحة عام (٢٠٠٣م)" بعمل مشروع لتقييم مستوى الأداء الفني للبراعم في السباحات الأربعة وذلك التقييم يطبق على سباحي البراعم في الأندية ومراكز الشباب المصرية قبل انتقالهم إلى مرحلة الناشئين واشتركهم في بطولات الجمهورية، للتأكد من ارتفاع المستوى المهاري والأداء الفني للسباحات الأربعة.

لذا تم تصميم ثلاثة اختبارات تسمى (اختبار النجمة الأولي لمرحلة ٨ سنوات فأكثر، اختبار النجمة الثانية لمرحلة ٩ سنوات فأكثر، اختبار النجمة الثالثة لمرحلة ١٠ سنوات فأكثر) ثم ينضم السباح بعد اجتياز هذه الاختبارات الثلاثة بنجاح إلى قوائم مرحلة الناشئين التي تبدأ من سن ١١ سنة ليشارك السباح بعد اجتيازه هذه الاختبارات في بطولات الجمهورية.

والنجاح في اختبارات مهارات النجوم الثلاثة لبراعم السباحة يعتمد على عدد من الأمور:

١- وضع الجسم وحركته. ٢- حركة الذراعين. ٣- ضربات الرجلين.

٤- التنفس والتوافق. ٥- فاعلية وكفاءة الأداء الحركي الفني للسباحات الأربعة.

وعلى ذلك فإن النجاح في هذه الاختبارات يشتمل على:

١- السلاسة في الطريقة التي تأخذ بها إحدى الذراعين الحركة من بعد الأخرى عند كل شدة في الماء طبقاً لنوع السباحة. ٢- الاستمرار في الاحتفاظ بوضع الجسم مرتفعاً خلال حركته في الماء.

٣- وضع الجسم المثالي في الخط المستقيم في اتجاه الحركة. ٤- وضع الرأس الجيد وسهولة التنفس.

٥- الاستخدام الاقتصادي لضربات الذراعين والرجلين. (١٠: ١-٢٠)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب سباحة أن فكرة النجوم فكرة رائعة تهدف الي التأكيد على المهارات الأساسية لتكنك السباحة من البداية الا ان معظم محتويات برامج التدريب للحصول على نجوم البراعم اعتمدت على أداء التمرينات مع اغفال التركيز على مهارات السباحة الكاملة ككل بما في ذلك غطسه البداية والدورانات ونهاية السباق مما شغل الوقت الأكبر في التدريب على اجادة هذه التمرينات وعقب الاختبار لا يبقى من أثر لهذه التمرينات.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تعد تلك الدراسة أحد المحاولات الجادة لتقويم مشروع تطوير براعم السباحة بجمهورية مصر العربية للسباحين، كما تعد دراسة تمهيدية لدراسات مستقبلية لتطوير أساليب التقويم والارتقاء بالأداء المهاري للسباحين البراعم.



-تعد اختبارات النجوم في الفترة الحالية الأساس وهي منبع تفريخ الأبطال من البراعم وأنها تمثل القاعدة للمستوي العالي، ومن الضروري إعداد العاملين في مجال اختبارات النجوم وصقلهم، وتطوير اختبارات النجوم يعود بالنفع على المجتمع وعلي رياضة السباحة بجمهورية مصر العربية حتى تكون هناك فرص لانتقاء المواهب وإعدادهم للوصول بهم إلي المستويات العالية.

- ونظرا لأهمية اختبارات النجوم لقطاع البراعم فهي تحتاج دائما إلى تدريب مستمر حتى تحقق الأهداف المرجوة منها، ولما كانت اختبارات النجوم هي الأساس في تدعيم فرق السباحة بجمهورية مصر العربية لذا كان من الأهمية الوقوف على نقاط الضعف واقتراح الحلول المناسبة.

هدف البحث: يهدف البحث إلى :

١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مكونات الأداء الفني لدي براعم السباحة في السباحة الحرة.

فروض البحث: يهدف البحث الي انه

في ضوء هدف البحث يمكن وضع الفروض التالية: -

- توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مكونات الأداء الفني للسباحة الحرة.

المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة:

١- **النجمة الاولى: first star**

تعد مهارات النجمة الاولى هي تأهيل البرعم للاشتراك في سباحة المنافسات حيث يتم تعليم وتدريب البراعم على السباحة الفنية الصحيحة لسباحة الزحف على البطن (الحرة) وسباحة الظهر من الناحية التكتيكية (طريقة الأداء الفني) ويتم تقييم السباح فيها على مستوي ادائه الفني وليس المستوي الرقمي في المرحلة العمرية من (٣-٨) سنوات وتكون نسبة النجاح في الاختبار هو (٧٠%) من المجموع الكلي للدرجة (تعريف اجرائي).

٢- **مكونات الأداء الفني : Components of technical performance**

وهي جملة الأجزاء أو المراحل التي يمر بها السباح والتي تشكل في مجملها النموذج النهائي أو الشكل الخارجي لأداء ازمنا السباق.

(١٧:٦)

٣- **طول الضربة (SL) Strake Lengte** :

هي المسافة التي يتحركها جسم السباح خلال الماء نتيجة دورة ذراع كاملة.

(٨٠:٦)

٤- معدل تردد الضربات (SR) Strake Rate

هي عدد الضربات التي يؤديها السباح ب - (الذراعين - الرجلين) خلال فترة (٦:٨٠)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية والذي يعتمد على القياس القبلي والبيئي والبعدي.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث (٥٠ سباح براعم) من مركز شباب مدينة العبور والمتواجدين بفريق التجهيز النجمة الاولى في المرحلة (٨،٩) سنوات أولاد وبنات.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من سباحي مركز شباب مدينة العبور والمتواجدين بفريق التجهيز النجمة الاولى في المرحلة (٨،٩) سنوات أولاد وبنات وعددهم (٥٠) سباح تم اختيار عدد (١٤) سباح لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم، وبذلك يصبح اجمالي عينة البحث التجريبية (٣٦) سباح أولاد وبنات.

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

عينة الدراسة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية		عينة البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٨ %	١٤	٧٢ %	٣٦	١٠٠ %	٥٠

وقد تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- توافر الإمكانيات وحمامات السباحة.
- سهولة اجراء ت تطبيق البحث لتوافر العلاقات والدعم الإداري والفني لتطبيق البحث.

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو التالية (العمر - الطول - الوزن - الذكاء) جدول (٢)، كما قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في مكونات الاداء الفنى للسباحة الحرة وسباحة الظهر قيد البحث جداول (٣، ٤).

جدول (٢)**تجانس عينة البحث (النجمة الاولى) في متغيرات****[السن - الطول - الوزن - الذكاء]**

ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع±	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٨,٤٢	٢٩٩	٨,٤٢	٣٧٨
الطول	السنتيمتر	١٢٥,٦٥	١,٩٥	١٢٥,٥٠	٢٦٧
الوزن	كيلو جرام	٢٦	٢,٠٨	٢٦	صفر
الذكاء	الدرجة	٥٢,٨٠	٣,٠٥	٥٢	٤٥٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣±) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أدوات الدلالة على معدلات النمو :

- جهاز الرستاميتير: لقياس الطول " لأقرب سنتيمتر

الأدوات المستخدمة في قياسات متغيرات البحث :

- استمارات تسجيل البيانات.

- حمام سباحة نصف اولمبي.

- صفارات.

- علامات لوضع أسماء الاختبارات عليها.

- شرائط قماش لتقسيم الملعب.

- شريط قياس بالسـم.

- جهاز لقياس ارتفاع القامة (سم). رستاميتير Restameter

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم) medical scale for weight(kg)

- ساعات إيقاف (١٠/١ ثانية). - كاميرا فيديو.

استمارات جمع البيانات مرفق (١) :

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

-استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم - العمر - الطول - الوزن).

-استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات (النجمة الاولى) في مكونات الاداء الفني للسباحه

الحره قيد البحث.مرفق (٢)



المساعدين :

بلغ عدد المساعدين الذين تم اختيارهم في الاختبارات قيد البحث الميدانية في حمام سباحة من مركز شباب العبور عدد أفراد،(٦).

تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد مكونات الاداء الفنى لسباحى النجمة الاولى المختارة من حيث نوعها وعددها وذلك بعمل مسح مرجعى لجميع هذه المتغيرات لتحديد ما يتناسب من هذه المتغيرات مع المرحلة العمرية المختارة للعينه قيد البحث. وقد أسفرت نتائج هذه العمليات على اختيار جميع الاختبارات ومكونات الاداء الفنى للسباحات المختارة لإخضاعها للبحث والتجريب.

خطوات إجراء البحث :

١- المرحلة الأولى " الأعداد " :

- تحديد الإطار العام للبحث مجالته وأهدافه والمتغيرات الأساسية المراد تحليلها وكذلك تحديد خطوات البحث والأدوات الملائمة ووسائل جمع البيانات وذلك بالرجوع إلى المصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة وكذلك شبكة المعلومات العالمية.
- الاتفاق مع الجهات المعنية بالنادي (مركز شباب مدينة العبور - وإدارة النشاط الرياضي بالمركز) من أجل الإطلاع على مجمل المكان المخصص لإجراء البرنامج والتنظيمات وأماكن تواجد السباحين وكذلك المتفرجين وذلك لاختيار المكان المناسب للتصوير والخروج بالتصريحات اللازمة لذلك.

- إعداد الأدوات والأجهزة المطلوبة والتأكد من صلاحيتها ودقتها.

٢- المرحلة الثانية " الدراسات الاستطلاعية " :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجرائها على عينة قوامها(٢٦) سباح فى مرحلة البراعم من (٩:٧) سنوات وكان الهدف منها :

١- التأكد من صلاحية المكان المحدد لوضع الأدوات المستخدمة فى التصوير.

٢- تحديد اجزء المسافات المختلفة بعلامات إرشادية بعد قياس المسافات والتأكد من دقتها.

٣- تدريب وأعداد القائم بالتصوير على الأماكن التى سيتحرك فيها وكيفية التصوير بدقة.

٤- التعرف على أى مشكلات مفاجئة قد تعوق عملية التصوير

٣- المرحلة الثالثة " الدراسة الأساسية " :

قام الباحث بإجراء القياسات المستخدمة فى البرنامج التدريبي كالتالي:

١-زمن البداية. ٢-زمن ال٢٥م الأولي. ٣-زمن الدوران. ٤-زمن ال٢٥م الثانية.

٥-زمن النهاية. ٦-زمن ال٥٠م. ٧-طول الضربة لل٢٥م الأولي.

٨-طول الضربة لل٢٥م الثانية. ٩-تردد الضربات لل٢٥م الأولي. ١٠-تردد الضربات لل٢٥م الثانية.

١١-طول الضربة لل٥٠م. ١٢-معدل تردد الضربات لل٥٠م.



البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٣)

هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي مكونات الاداء الفني لدي براعم السباحة مراحل من (٨:٩) سنوات

التخطيط للبرنامج التدريبي:

لكي تنجح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها لابد وأن تنتهج الأسلوب العلمي في التخطيط والذي من أولى خطواته وضع برنامج تدريبي له أهدافه المرحلية وهدفه النهائي الذي يسعى المدرب إلى تحقيقه في نهاية البرنامج

معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهاري لناشئ عينة البحث.
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح لكل برعم من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات على المستوى الأسبوعي.
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
- تضمن البرنامج مجموعة من التدريبات التوافقية و المهارية ذات الطابع المميز.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.



نموذج وحدة تدريبية

التدريب	التدريب	التكرارات	الادوات	أداء	راحة
تهيئه	• سباحه حره	٢٠٠ م	-	-	-
	• سباحه ظهر	١٠٠ م	-	-	-
بيسي	• سباحة حرة	٢٥×١٠ م	-	٣٠ ث	١٥ ث
	• ذراع أيمن الأول بدن نفس الثاني بنفس		-	٣٠ ث	١٥ ث
	• ذراع أيسر الاول بدون نفس والثاني بنفس		-	٣٠ ث	١٥ ث
	• ذراع أيمن بدون نفس وذراع أيسر بنفس		-	٣٠ ث	١٥ ث
	• ذراع أيسر بدون نفس وذراع أيمن بنفس		-	٣٠ ث	١٥ ث
	• نفس كل ٣ شدات	٥٠×١٠ م	زعانف	١ ق	٢٠ ث
	• ذراع أيمن وأيسر سباحة ظهر	٢٠٠ م	زعانف	-	-
تامى	• ضربات رجلين	-	-	-	-
	• باللوحة ٤٠٠ م	-	-	-	-
	• البدء في السباحة الحره	-	-	-	-

المعالجات الاحصائية

استخدم الباحث برنامج (S.D.S.S) وذلك للقيام بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها والاختبارات قيد الدراسة وكانت كالتالي :

١- المتوسط الحسابي. ٢- الوسيط. ٣- الانحراف المعياري. ٤- معامل الإلتواء.

٥- اختبار تحليل التباين. ٦- اختبار فروق المتوسطات (L.S.D)

عرض النتائج
القياسات (القبلي - البيئي - البعدي)

جدول (٣)

يوضح تحليل التباين في القياسات الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي)

في مكونات الاداء الفني لسباحي النجمه الاولي (للسباحة الحره)

ادلاله	ف	متوسط المربعات	درجه الحرية	مجموع المربعات		
.000	37.227	8.190	2	16.380	بين المجموعات	زمن البدايه
		.220	33	7.260	داخل المجموعات	
			35	23.640	المجموع	
.000	76.522	60.840	2	121.680	بين المجموعات	زمن ال ٢٥ م الاولي
		.795	33	26.237	داخل المجموعات	
			35	147.917	المجموع	
.005	6.139	2.709	2	5.417	بين المجموعات	زمن الدوران
		.441	33	14.559	داخل المجموعات	
			35	19.976	المجموع	
.000	140.021	73.630	2	147.260	بين المجموعات	زمن ال ٢٥ م الثانيه
		.526	33	17.353	داخل المجموعات	
			35	164.613	المجموع	
.054	3.202	.972	2	1.945	بين المجموعات	زمن النهايه
		.304	33	10.021	داخل المجموعات	
			35	11.965	المجموع	
.000	162.529	268.330	2	536.660	بين المجموعات	زمن ال ٥٠ م
		1.651	33	54.482	داخل المجموعات	
			35	591.142	المجموع	

يتضح من جدول (٣) ان قيمه الدلاله الاحصائيه بين القياسات الثلاثة كانت جميعا اصغر من قيمه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ فيما عدا كلا من معدل تردد الضربات لل ٥٠ م ومعدل تردد الضربات لل ٢٥ م الثانيه معدل تردد



الضربات ٢٥ م الاولي وزمن النهايه. الامر الذي دعى الباحث الي اجراء اختبار I.S.D لفروق المتوسطات في القياسات الثلاثه (القبلي والبيني والبعدي) لسباحي النجمه الاولي (للسباحة الحره)

جدول (٤)

يوضح تحليل التباين في القياسات الثلاثه (القبلي - البيني - البعدي)

في مكونات الاداء الفني لسباحي النجمه الاولي (للسباحة الحره)

ادلاله	ف	متوسط المربعات	درجه الحريه	مجموع المربعات		
.000	26.059	.072	2	.143	بين المجموعات	طول الضربه لل٢٥م الاولي
					داخل المجموعات	
					المجموع	
.000	17.967	.022	2	.044	بين المجموعات	طول الضربه لل٢٥م الثانيه
					داخل المجموعات	
					المجموع	
.202	1.678	37.668	2	75.337	بين المجموعات	تردد الضربات لل٢٥م الاولي
					داخل المجموعات	
					المجموع	
.958	.043	1.565	2	3.129	بين المجموعات	تردد الضربات لل٢٥م الثانيه
					داخل المجموعات	
					المجموع	
.000	135.161	.039	2	.077	بين المجموعات	طول الضربه لل٥٠م
					داخل المجموعات	
					المجموع	
.352	1.078	6.669	2	13.337	بين المجموعات	معدل تردد الضربات لل٥٠م
					داخل المجموعات	
					المجموع	

يتضح من جدول (٤) ان قيمه الدلاله الاحصائيه بين القياسات الثلاثه كانت جميعا اصغر من قيمه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ فيما عدا كلا من معدل تردد الضربات لل٥٠م ومعدل تردد الضربات لل٢٥م الثانيه معدل تردد الضربات ٢٥م الاولي وزمن النهايه. الامر الذي دعى الباحث الي اجراء اختبار I.S.D لفروق المتوسطات في القياسات الثلاثه (القبلي والبيني والبعدي) لسباحي النجمه الاولي (للسباحة الحره)



جدول (٥)

يوضح اختبار I.S.D لفروق المتوسطات في القياسات الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) مكونات الاداء الفني لسباحي النجمه الاولى (للسباحة الحرة)

الدلالة	بعدي	الدلالة	بيئي	الانحراف	المتوسط		
.000	-1.65000	.00043	-.75000	.46904	10.8975	قبلي	زمن البدايه
.000	-.90000			.46904	10.1475	بيئي	
				.46904	9.2475	بعدي	
.000	-4.50000	.000	-2.10000	.89166	25.8758	قبلي	زمن ال٢٥م الاولى
.000	-2.40000			.89166	23.7758	بيئي	
				.89166	21.3758	بعدي	
.001	-.94917	.117	-.43667	.66391	10.3117	قبلي	زمن الدوران
.068	-.51250			.66489	9.8750	بيئي	
				.66383	9.3625	بعدي	
.000	-4.95000	.000	-2.30000	.72516	29.0583	قبلي	زمن ال٢٥م الثانيه
.000	-2.65000			.72516	26.7583	بيئي	
				.72516	24.1083	بعدي	
.017	-.56833	.173	-.31333	.55105	6.9133	قبلي	زمن النهايه
.265	-.25500			.55024	6.6000	بيئي	
				.55185	6.3450	بعدي	
.000	-9.45000	.000	-4.40000	1.28490	54.9342	قبلي	زمن ال٥٠م
.000	-5.05000			1.28490	50.5342	بيئي	
				1.28490	45.4842	بعدي	

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق داله احصائيا بين المتوسطات في اختبار I.s.d بين القياسات الثلاثة في مكونات الاداء الفني لسباحي النجمه الاولى (للسباحة الحرة)



جدول (٦)

يوضح اختبار I.S.D لفروق المتوسطات في القياسات الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) مكونات الاداء الفني لسباحي النجمه الاولى (للسباحة الحره)

الدلالة	بعدي	الدلالة	بيئي	الانحراف	المتوسط		
.000	.15417	.003	.06750	.03988	.5558	قبلي	طول الضربه لل٢٥م الاولى
.000	.08667			.04812	.6233	بيئي	
				.06592	.7100	بعدي	
.000	.08583	.012	.03833	.02875	.4158	قبلي	طول الضربه لل٢٥م الثانيه
.002	.04750			.03204	.4542	بيئي	
				.04303	.5017	بعدي	
.077	-3.53417	.311	-1.98917	4.29971	63.2075	قبلي	تردد الضربات لل٢٥م الاولى
.430	-1.54500			4.67389	61.2183	بيئي	
				5.19797	59.6733	بعدي	
.867	.41667	.903	-.30250	5.50270	74.7208	قبلي	تردد الضربات لل٢٥م الثانيه
.773	.71917			5.96843	74.4183	بيئي	
				6.62312	75.1375	بعدي	
.000	.11333	.000	.05250	.01371	.4733	قبلي	طول الضربه لل٥٠م
.000	.06083			.01730	.5258	بيئي	
				.01923	.5867	بعدي	
.169	-1.42667	.292	-1.42667	2.26969	69.2942	قبلي	معدل تردد الضربات لل٥٠م
.741	-.33833			2.45257	68.2058	بيئي	
				2.71889	67.8675	بعدي	

يوضح من جدول (٦) انه توجد فروق داله احصائيا بين المتوسطات في اختبار I.s.d بين القياسات الثلاثة في مكونات الاداء الفني لسباحي النجمه الاولى (للسباحة الحره)

مناقشة النتائج

وهذا جعل الباحث يستخدم اختبار (L.S.D) لتوضيح متوسطات الفروق وكانت كالتالي

- تعليق على الجداول ارقام (٥) (٦) في مناقشة النتائج السباحة الحره
- زمن البداية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (-٠,٧٥٠٠٠)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (-١,٦٥٠٠٠)
- زمن الـ ٢٥م الأولى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (-٠,١٠٠٠٠)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٤,٥٠٠٠٠)
- زمن الدوران وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (-٠,٤٣٦٦٧)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٠,٩٤٩١٧)
- زمن الـ ٢٥م الثانية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (-٢,٣٠٠٠٠)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٤,٩٥٠٠٠)
- زمن النهاية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (-٠,٣١٣٣٣)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٠,٥٦٨٣٣)
- زمن الـ ٥٠م وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (-٤,٤٠٠٠٠)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٩,٤٥٠٠٠)



- طول الضربة لـ ٢٥ م الاولى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (٠,٠٦٧٥٠)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (٠,١٥٤١٧)
- طول الضربة لـ ٢٥ م الثانية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (٠,٠٣٨٣٣)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (٠,٠٨٥٨٣)
- تردد الضربات لـ ٢٥ م الاولى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (١,٩٨٩١٧-)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (٣,٥٣٤١٧-)
- تردد الضربات لـ ٢٥ م الثانية وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (٠,٣٠٢٥٠-)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (٠,٤١٦٦٧)
- طول الضربة للـ ٥٠ م وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (٠,٠٥٢٥٠-)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (٠,١١٣٣٣)
- معدل تردد الضربات للـ ٥٠ م وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيئي (١,٤٢٦٦٧-)، واتضح وجود فروق دالة احصائيا ما بين القياس القبلي والقياس البعدي (١,٤٢٦٦٧-)

ويرجع الباحث التحسن في المتغيرات الاتية :

- ١- زمن البدء. ٢- زمن الـ ٢٥ م الاولى. ٣- زمن الدوران.
 - ٤- زمن الـ ٢٥ م الثانية. ٥- زمن الـ ٥٠ م. ٦- طول الضربة لـ ٢٥ م الاولى.
 - ٧- طول الضربة لـ ٢٥ م الثانية. ٨- طول الضربة للـ ٥٠ م.
- الى البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث ونظرا لصغر سن الأطفال، ركز الباحث على تحسين طول الضربة و أزمنة الاجزاء، وهذا ما ظهر في تحسن هذه المتغيرات.
- أما معدل تردد الضربات لم يعطى الباحث في البرنامج تدريبات تخص معدل تردد الضربات نظرا لصغر سن الأطفال وكان التركيز فقط على تحسين الأداء المثالي والمتمثل في طول الضربة. ولم يظهر تحسن في زمن النهاية نظرا لصغر المسافة والتي وصلت الى ٥ م فلم تظهر الدلالة الإحصائية لذلك بالرغم من وجود فروق في المتوسطات.
- وهذا يتفق مع كلا من دراسة عمرو محمد إبراهيم (٢٠٠١) (٤) والذي أشار الى وجود فروق دالة احصائيا بين المقطع الأول والثالث نتيجة الاستفادة من البدء والدوران في سباحة ١٠٠ م حرة، ودراسة حنان محمد مالك (٢٠٠٤) (٣) والتي اشارت الى ان المتغيرات المؤثرة في المستوى الرقوى لسباقات ١٠٠ م حرة هي (زمن سباحة ١٥ م الاولى، زمن الدوران، زمن سباحة ٢٥ م الاولى، زمن سباحة ٢٥ م الثانية)، ودراسة أبو الفتوح صلاح محمد (٢٠١٥) (٢) والذي أشار الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في طول الضربة.



الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أستنتج الباحث ما يلي :

- 1- في مكونات الاداء الفني لسباحي النجمة الاولي (للسباحة الحرة) حيث كانت قيمة ف المحسوبة اكبر من قيمة ف الجدولية
- 2- وكانت قيمة الدلالة الاحصائية أقل من ٠,٠٥ , ٠٠ حيث اتضح وجود فروق دالة احصائيا وتحسن في القياسات التالية :

(زمن البدء - زمن ال ٢٥ م الاولي - زمن الدوران - زمن ال ٢٥ م الثانية
- زمن ال ٥٠ م- طول الضربة لل ٢٥ م الاولي- طول الضربة لل ٢٥ م الثانية
- طول الضربة لل ٥٠ م)

واتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا ولم يحدث تحسن في القياسات التنالية
(معدل تردد الضربات لل ٢٥ م الاولي -معدل تردد الضربات لل ٢٥ م الثانية
-معدل تردد الضربات لل ٥٠ م)

التوصيات: في ضوء الدراسة واستنتاجاتها أوصى الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تدريب براعم السباحة علي مكونات الأداء الفني للسباحة الحرة.
- 2- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة علي فئات عمرية أخرى مختلفة لإحداث التطور الفني لهذه الفئات.
- 3- ضرورة الإهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة علي أسس علمية سليمة لتنمية مكونات الأداء الفني الخاص بالسباحة الحرة لما لها من تأثير إيجابي واضح علي تقدم مستوي الأداء الفني والمثالي.



المراجع أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابو العلا عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
- ٢- ابو الفتوح صلاح محمد: تأثير تدريب المستوي الثالث للسرعة علي تحسين معدل الضربات وطولها وعلاقتهم بالإنجاز الرقمي لسباحي السرعة، كلية التربية الرياضية بالزقازيق، ماجستير ٢٠١٥م
بعض المتغيرات الكينمايتيكية كدالة للتنبؤ بالزمن النهائي لسباحة ١٠٠ متر حرة للسيدات في الحمامات القصيرة، ٢٠٠٤م إنتاج علمي
- ٣- حنان محمد مالك:
- ٤- عمرو محمد ابراهيم : دراسة تحليلية لمسابقات الـ١٠٠متر في سباحة الزحف على البطن والظهر والفراشة، ١٩٩٤م إنتاج علمي
- ٥- محمد حسين محمد عبدالمنعم : تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية الطبعة الأولى الأسكندرية ٢٠٠٩.
- ٦- محمد صبري عمر
وأخرون علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠١م
- ٧- محمد عبد الحميد طه
الأسكندرية (٢٠٠١) هيدروديناميكا الأداء في السباحة ط٤ منشأة المعارف،
- ٨- محمد علي القط
استراتيجية السباق في السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م
- ٩- مدحت صبري غنيم: دراسية تقويمية لاختبارات النجوم في السباحة بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٠٩م.
- ١٠- منطقة القاهرة للسباحة : مشروع تطوير براعم السباحة بمصر- أهداف تقييم مهارات النجوم الثلاثة لبراعم السباحة، القاهرة، ٢٠٠٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 11 - **Vickers, Vincent:** Swimming Library of Congers catalog card. W.M.C.W. brawn, sixth Education, 1994.